

## **Ist Bio wirklich besser?**

**Groß angelegte Studie belegt: mehr bioaktive Substanzen, bessere Ergebnisse bei Geschmackstests und deutlich weniger Rückstände. Bio-Ernährung kann das Immunsystem stärken und ist für Babys besser.**

### **175 Studien und ein Ergebnis: am besten Bio!**

(Wien, 15.10.2003) Am besten Bio – so fassen die Autoren weltweite Studienergebnisse zur Qualität biologischer Lebensmittel zusammen. Was sich viele KonsumentInnen immer schon gedacht haben, bestätigt sich in einer aktuellen und umfassenden Vergleichsstudie von Lebensmitteln biologischer und konventioneller Herkunft. "Bio-Lebensmitteln können einen positiven Beitrag zur gesunden Ernährung leisten", erklären die Studienautoren Alberta Velimirov vom Ludwig-Boltzmann-Institut und der Risikoforscher Werner Müller. "Sich biologisch ernähren" bedeutet demnach nicht nur eine erhöhte Zufuhr an bioaktiven Inhaltsstoffen, sondern auch ein erheblich reduziertes Risiko im Zusammenhang mit Biozidrückständen, Nitrat, Zusatzstoffen und gentechnisch veränderten Organismen (GVOs).

### **Stärkung des Immunsystems durch Bio-Ernährung!**

Eine aktuelle Studie etwa erfasste subjektive und analytisch nachweisbare Veränderungen durch eine Umstellung der Ernährung auf biologische Lebensmittel in einem Kloster. Die Untersuchungspersonen berichteten von einer Abnahme körperlicher Beschwerden, zugleich fand man im Blut eine signifikante Erhöhung "natürlicher Killerzellen", die zur körpereigenen Abwehr von Viruszellen beitragen.

### **Mit Bio stark ins Leben!**

Gut messbar ist die Auswirkung biologischer Ernährung auf die Qualität der Muttermilch. Milch von Frauen, die sich vorwiegend biologisch ernährten, wies höhere Gehalte an Omega-3-Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (können Arteriosklerose und Krebsrisiko reduzieren) auf. Die Pestizidbelastung der Muttermilch sank mit dem prozentuellen Anstieg an biologisch erzeugten Lebensmitteln in der Nahrung der Frau. Die biologische Ernährung wirkte sich auch auf die Spermienkonzentration bei Männern aus: Biologisch ernährte Männer wiesen eine um 30 % höhere durchschnittliche Spermienkonzentration auf.

## **Übersicht über die einzelnen Ergebnisse**

Bio-Gemüse & Bio-Obst:

höhere Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen, schmeckt besser, günstigere Lichtspeicherkapazität, mehr Vitamine, mehr Mineralstoffe,

höhere Trockenmassegehalte, bessere Haltbarkeit, weniger Nitrat, geringere Pestizidrückstände, kaum Lebensmittelzusatzstoffe, frei von Bestrahlung, weniger Schwermetalle;

Bio-Getreide & Bio-Hülsenfrüchte:

höherer Gehalt an essenziellen Aminosäuren, günstigere Lichtspeicherkapazität, geringere Pestizid- und Schwermetallrückstände, geringere Mykotoxinbelastung;

Tierische Bio-Produkte:

günstigere Fettsäurezusammensetzungen, günstigere Lichtspeicherkapazität, höhere ernährungsphysiologische Qualität bei Eiern, höheres Eigewicht, geringere Aflatoxinbelastung, gentechnikfrei;

Auch Tiere bevorzugen Bio-Lebensmittel:

in Futterwahlversuchen bevorzugten Kaninchen, Hühner und Ratten biologische Gemüse und Getreide. Auch zeigten Untersuchungen, dass die Fruchtbarkeit von Zuchtstieren, Kaninchen, Hühnern und Laborratten, die biologisch gefüttert wurden, signifikant gesteigert war. Es war sowohl die Samenqualität verbessert, weniger Totgeburten und ein tendenziell höheres Durchschnittsgewicht der Würfe feststellbar.

Eine kostenlose Broschüre ist unter [bio@ernte.at](mailto:bio@ernte.at) oder unter 0732/65 48 84 zu bestellen. Die Langfassung ist unter [www.ernte.at](http://www.ernte.at) <[http://www.ernte.at/index\\_Biobesser.html](http://www.ernte.at/index_Biobesser.html)> als download zu finden.

Mag. Franz-Jakob Purkarthofer, Public Relations  
Tel.: +43/ 664 / 4121491